

NUTRIDICAS

A reeducação alimentar deve envolver a família. É fundamental que as ações alimentares desenvolvidas na escola sejam estendidas para os lares para se ter resultados positivos.



	01/11 Quarta feira	02/11 Quinta feira	03/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Biscoito salgado Vitamina de fruta	<h1>RECESSO</h1>	
Almoço	Macarrão / Feijão Almôndegas ao molho brócolis refogado Salada		
Sobremesa	Suco de Fruta		
Lanche da tarde	Cachorro quente Suco de fruta		
Lanche da tarde II	Biscoito ou fruta		

	06/11 Segunda feira	07/11 Terça feira	08/11 Quarta feira	09/11 Quinta feira	10/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Biscoito sortidos Chá / Fruta	Pão caseiro /manteiga Chá/ Fruta	Biscoitos salgado Chá/ Fruta	Pão caseiro c/ requeijão Chá/ Fruta	Biscoitos sortidos Chá
Almoço	Arroz / Feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Salada	Arroz/ Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada	Arroz/Feijão Carne de panela Purê de batata Salada	Arroz / Feijão Carne suína com molho Quirerinha Salada	Arroz/Feijão Coxa e sobrecoxa assada Cenoura refogada Salada
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Lanche da tarde	Pão fatiado c/ patê de frango Suco de fruta	Biscoito salgado com geleia e Suco de fruta	Cueca virada Suco de fruta	Cereal com iogurte	Bolo simples Suco de fruta
Lanche da tarde II	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta

	13/11 Segunda feira	14/11 Terça feira	15/11 Quarta feira	16/11 Quinta feira	17/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Biscoito sortidos Chá / Fruta	Pão caseiro /geleia Chá/ Fruta	<h1>FERIADO</h1>		
Almoço	Arroz/ feijão Carne de panela Farofa de legumes Salada	Arroz/Feijão Tiras de frango grelhadas Mandioca cozida Salada			
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta			
Lanche da tarde	Pão fatiado com margarina Suco de fruta	Pipoca salgada Suco de fruta			
Lanche da tarde II	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta			
				Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta

	20/11 Segunda feira	21/11 Terça feira	22/11 Quarta feira	23/11 Quinta feira	24/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Biscoito sortidos Chá / Fruta	Pão caseiro c manteiga Chá/ Fruta	Biscoito salgado Vitamina de fruta	Pão caseiro c/ manteiga Chá/ Fruta	Biscoitos sortidos Chá
Almoço	Arroz / Feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Salada	Arroz/ Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada	Macarrão / Feijão Carne de panela Brócolis refogado Salada	Arroz / Feijão Carne suína com molho Quirerinha Salada	Arroz/Feijão Bolinho de carne moída Abobrinha refogada Salada
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Lanche da tarde	Misto quente Suco de fruta	Biscoito salgado com geleia e Suco de fruta	Cachorro quente Suco de fruta	Biscoito salgado Suco de fruta	Bolo simples Suco de fruta
Lanche da tarde II	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta

	27/11 Sexta feira	28/11 Terça feira	29/11 Quarta feira	30/11 Quinta feira
Lanche da manhã	Biscoitos sortidos iogurte/ Fruta	Pão caseiro c/ geleia Chá/ Fruta	Biscoitos salgado Chá/ Fruta	Pão caseiro c/ requeijão Chá/ Fruta
Almoço	Arroz/Feijão Carne moída sem molho Purê de batata Salada	Arroz/Feijão Coxa e sobrecoxa assada Mandioca cozida Salada	Feijão Macarrão Carne moída ao molho Salada	Feijão Risoto de frango Salada
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Lanche da tarde	Pão fatiado c/ patê de frango Suco de fruta	Pipoca salgada Suco de fruta	Cueca virada Suco de fruta	Cereal com iogurte
Lanche da tarde II	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta	Biscoito ou fruta

Em casos irremediáveis, o cardápio sofrerá alterações.
Cardápio válido somente com o carimbo e assinatura da nutricionista.